

久坐是离死亡最近的方式？ 这个传言真的基本靠谱！

久坐不仅导致器官损伤、肌肉退化，还伤及心、脊柱、大脑、肠道，且听专家一一分析

上班时都坐在座位上，要么对着电脑，要么打电话，回到家里要么坐在沙发上看电视，要么玩电脑——这种状态都是坐着的。

久坐，成了一种现代人的生活状态。

然而，最近朋友圈里流传着一则消息，标题已经让人脊背发冷——《久坐是离死亡最近的方式》，并在正文中详细阐述了久坐的危害，不仅导致器官损伤、肌肉退化、下肢功能失调、背部坏掉等等，还伤及心、脊柱、大脑、肠道等人体重要器官。

久坐，真有这么恐怖？笔者采访有关专家得出的结论是：虽然把久坐定义为“离死亡最近的方式”有点夸张，但久坐对健康的伤害确实非常严重。

那我们就一一来说说久坐到底有哪些伤害吧。

间接导致心脏病

久坐会使体内消耗减少，血液流动缓慢，使脂肪酸更易堵塞于心脏，久坐会使下肢静脉血管容易形成血栓

对脊柱不好

久坐对脊柱不好，久坐使得脊柱向前弯曲，与脊柱本身大S形的生理曲度相反了

诱发大肠癌

久坐是导致大肠癌的一个发病因素：例如结肠癌，主要发生在便秘的人群身上，久坐导致肠蠕动减弱，肠道代谢产物易在肠内滞留，某些有害成分会长时间刺激结肠粘膜和肠壁

导致大脑功能减弱

久坐导致大脑功能减弱，坐半小时到一小时，血液都集中在下肢，它们需要克服重力流到心脏，是非常困难的，更别说大脑了，这就解释了有些人经常坐着坐着就容易打瞌睡



久坐
危害多

>>> 久坐与内脏的关系

网传：久坐易得心脏病

长时间坐着，脂肪燃烧更少，血液流动缓慢，使脂肪酸更容易堵塞于心脏。长时间坐着与高血压、胆固醇提高有关，而且心血管疾病发生率会倍增。

专家解释：

久坐确实会间接导致心脏病。患上心脏病的危险因素主要有高血压、糖尿病、吸烟、肥胖、高血脂、不活动，其中肥胖、高血脂、不活动都是和久坐有关的。

专家表示：“第一，久坐减少了脂肪的消耗，多余的脂肪会堆积到血管壁，血液流动变慢，脂肪酸更容易堵塞于心脏。第二，久坐更容易在下肢静脉血管形成血栓，在正常情况下，下肢的血液要流回到心脏，要靠下肢的活动。久坐，下肢不活动，静脉形成血栓，这时候如果突然站起来，会导致肺

动脉的栓塞，很可能导致心脏的骤停。”

网传：久坐会让胰腺过度活动

胰腺产生胰岛素，这是一种激素，携带葡萄糖给细胞，作为能量之用。但细胞处在闲置肌肉时，对于胰岛素的反应不是那么迅速，因此胰腺会产生愈来愈多的胰岛素，这可能导致糖尿病及其它疾病。研究发现，只一天长时间的久坐，胰岛素的反应就会下降。

专家解释：

久坐对胰腺确实有一定影响。对部分人而言，久坐确实像网文中说的一样，会导致胰岛素的敏感性下降，成为诱发糖尿病主要因素之一。偏肥胖、有糖尿病遗传风险的人要特别注意，不要久坐。因为这种体质的人，胰岛素分泌的负担原本

就相对较重，久坐就更容易导致糖尿病。

网传：久坐让人易患大肠癌

久坐会增加大肠癌、乳腺癌及子宫内膜癌的风险。理论依据是“过多的胰岛素会促使细胞生长”。而规律的运动能增强天然的抗氧化剂，杀死潜在导致癌症的细胞“自由基”。

专家解释：

久坐并不是导致大肠癌的直接因素，但确是其中一个发病因素。例如大肠癌中的结肠癌，主要发生在便秘的人群身上，长期坐着工作和休闲，体力相对消耗较小，摄入的脂肪、蛋白质的消化分解和排泄较慢；肠蠕动减弱，肠道代谢产物易在肠内滞留，其中某些有害成分可较长时间刺激结肠粘膜和肠壁。

>>> 久坐与肌肉的关系

网传：久坐导致软塌的腹部

当你站立、移动甚至是坐挺，腹部肌肉会让你保持直挺。但当你塌在椅子上，腹部的肌肉就不被使用了。紧绷的背部肌肉及无力的腹部，使得脊椎原有的曲线被加倍放大了。

专家解释：

这个说法有一定道理的，久坐不是一个很好的方式。坐在那里，腹部的肌肉处于一个放松的状态，腹部不受力，就软塌了。肌肉纤维萎缩，也就是蛋白质流失使肌肉失去弹性，显得松弛了。

专家指出，紧实的腹肌会增加脊椎的稳定性，但久坐不是使脊椎原有的曲线被加倍放大了，而是让人体本身的生理曲度消失了。

专家表示，人的生理曲度，分别是颈椎向前弯曲，胸椎向后弯曲，腰椎向前弯曲，骶椎向后弯曲，大致呈现一个S型。而人就坐在那里，胸椎向前弯曲，腰椎向后弯曲，与人正常的生理曲度相反。各种和脊椎有关的疾病就容易产生。

网传：久坐让臀部肌肉虚弱无力

坐姿时，臀部什么工作

都不用做，而臀肌也就习惯了。软趴趴的臀肌会伤害你的稳定度。没有稳定度的能力，你就无法产生大而有力的步伐。

专家解释：

网文中的说法有一定道理。“人在坐着的时候，臀部的肌肉很放松，不做功。而关节需要肌肉来保持稳定，关节周围的肌肉越结实，关节的稳定性就越好。”如果臀部肌肉长时间不用力，会出现肌肉萎缩，臀部附近各种关节的稳定性就会失去平衡，导致人走路不稳，步子迈得也不会有力。这也是容易跌倒的原因。

所以如果长期脑供血不足，脑部的养分就不足，思维就会迟钝，这就解释了有些人经常坐着坐着就容易打瞌睡。虽然“久坐是离死亡最近的方式”这个说法有点夸张，夸大了久坐的负面作用，但最好还是动动吧。

>>> 久坐与骨骼的关系

网传：久坐让腕关节变僵紧，下肢功能失调

腕关节有助你持平平衡，但长期久坐的你鲜少会伸展腕关节前侧的腕屈肌群，导致它们变得短而紧，腕屈肌群的活动范围受限，步伐就会缩短。久坐导致腿部的血液循环不良，问题的范围从脚踝肿胀、静脉曲张到危险的血块（称为深部静脉栓塞）。

专家解释：

这种说法有一定的道理。“坐着，腕关节弯曲成90度，而站立的时候腕关节是伸直的。坐着时腕屈肌群是最短的，长时间保持弯曲的状态，这块肌肉容易发生挛缩。”专家表示，腕屈肌群如果长期得不到伸张，肌肉活动范围会变小，导致人走路时步伐偏短。这确实是老年人经常跌倒的原因。

专家解释了久坐和血栓的关系：久坐时肌肉是放松状态，血液回流速度变慢，形成血栓的风险增加，静脉一旦形成血栓，会堵塞血管。最严重的话也会形成肢体肿胀。

网传：久坐让你的颈部僵紧

久坐会拉紧你的颈椎，并导致永久性的结构失衡。

专家解释：

这个说法正确。颈椎的曲度是向前的，如果长时间的久坐，颈上部后方的肌肉韧带因长时间的紧绷，出现劳损，颈部就会酸痛、酸胀，更会为各种颈椎间盘病的发生埋下祸根。坐姿不正确时，斜方肌受到牵拉，长时间如此就会劳损，背部的肩胛骨也会疼痛。

网传：久坐导致椎间盘突出

坐得愈长，椎间盘突出风险就越高。“腰肌”穿过腹腔，当它紧绷时，会将腰椎的上半部向前拉。上身的重量落在坐骨（坐骨粗隆）上，而不是沿脊椎分布。

专家解释：

这个说法没错。正常的椎间盘是软的，前高后低，有弧度。久坐，会让椎间盘前方的高度慢慢丢失，而一旦前方高度小于后方高度，那么曲度就反掉了，椎间盘就会发生褪变。

柚子好吃皮可别扔了

柚子堪称是冬季的最佳水果。它具有健胃消食、化痰止咳等功效，经常食用，对高血压、糖尿病等有辅助治疗作用。而且柚子一身是宝，肉和皮都可以做成美食食用，大家不要浪费了。下面就推荐蜂蜜柚子茶、香菇头炒柚皮美食的做法。

●蜂蜜柚子茶

原料：柚子1个、冰糖、蜂蜜各适量。
做法：1.柚子皮用盐反复揉搓，用清水冲洗干净。

2.用水果刀把柚子皮外层黄的部分削下来，尽量削得薄一点。

3.把削下来的皮里面的白色部分刮干净，切成细丝，放在容器里加上适量的盐用力揉搓，然后用水洗掉。重复几次，这样可以搓掉一些苦涩味。

4.用盐水浸泡，时间最好久一些。

5.沥出后放砂锅里加盐加水煮一会，去除苦涩味。

6.剥出柚子肉。有时间的话可以把柚子肉一丝丝分开，没时间的话可加少量水放料理机打碎，稍微打一下就可以了，保持果肉内的颗粒状。

7.打碎的柚子肉和柚子皮加入冰糖放砂锅一起煮（打碎时加过水，这里就不需要再加水了）。

8.烧开后用中小火熬煮一个小时左右，中间要不停地搅拌，煮至粘稠。盛出放凉后加入蜂蜜，装密封罐保存。一个星期后可以食用，用温水冲兑即可。

●香菇头炒柚皮

原料：柚子皮、香菇、瘦肉、葱、姜、蒜、油、盐、酱油、白糖、香油各适量。

做法：1.柚子皮切掉外皮黄色部分，保留白色部分，然后切成适量大小的丁。

2.锅中煮开水，水开后把柚子丁下锅煮3-5分钟，时间长了容易烂掉。

3.放凉，挤干水份，然后再用清水泡一夜，第二天再使用。

4.第二天使用前再挤干水，用清水过几遍，如此来去掉柚子皮的苦味。

5.切好姜、蒜、瘦肉切成片备用。

6.香菇提前泡水发开，然后沥干切成丝，泡香菇的水可以保留备用。

7.热油锅，下姜蒜、香菇丝，和瘦肉片一起下锅炒香出味。

8.倒入准备好的柚子皮，炒匀。

9.加入适量的水，倒入酱油，加入一勺白糖，炒匀。

10.焖煮5分钟左右，即可加入少许盐调味，上锅前淋一点香油，下葱花即可。



●柚子的功效与作用

中医认为，柚子味甘、酸，性寒，有健胃化食、下气消痰、轻身悦色等功用。现代医学研究发现，柚肉中含有非常丰富的维生素C以及类胰岛素等成分，故有降血糖、降血脂、减肥、美肤养容等功效。经常食用，对高血压、糖尿病、动脉硬化等疾病有辅助治疗作用，对肥胖者有健体养颜功能。

柚子还具有健胃、润肺、补血、清肠、利便等功效，柚肉中含有非常丰富的维生素C以及类胰岛素等成分，故有降血糖、降血脂、减肥、美肤养容等功效。经常食用，对高血压、糖尿病、动脉硬化等疾病有辅助治疗作用，对肥胖者有健体养颜功能。柚子含有生理活性物质皮甙，可降低血液的黏滞度，减少血栓的形成，故而对脑血管疾病，如脑血栓、中风等也有较好的预防作用。而鲜柚肉由于含有类似胰岛素的成分，更是糖尿病患者的理想食品。

(本报综合)